

Hontai Judon nuorten ja ylempien vöiden kausisuunnitelma kevät 2019

KAUSI
<i>Yleis</i>
<i>Teho</i>
<i>Kilpa</i>

Harjoitusajat: Maanantaisin klo 18:30-20:00, keskiviikkoisin klo 19:15-20:45, torstaisin klo 19:30-21:00. Torstain randori-harjoituksessa kiertävä vuoro.

Ylempien vöiden treenit nuorten ryhmän kanssa samaan aikaan kerran viikossa vuorotellen ma ja ke.

Opettajat: Katri Forssell, Timo Lehtonen ja Pyry Luhtanen sekä .Ylempien vöiden treenit):Tuomas Konttinen ja Staffan Lindgren. Randori: Alekski Mikkola

Ryhmän pääkisasat ovat Tampere Shiai, Hontai Shiai ja Lahti Shiai

U13, U15 ja U18 ikäisien suositellaan käyvät kausisuunnitelmaan merkityillä leireillä.

Oheisharjoitukset: Jussi opettaa uintia ryhmälle Sipoossa neljänä perjantaina. Katso päivät alta. Osallistuminen uintiin vaatii erillisen ilmoittautumisen ja maksun.

Yleiskausi: Monipuolista aerobista harjoittelua, jossa tekniikat keskiössä. Vahvistetaan keskivartaloa, tehdään ketteryyss- ja koordinaatioharjoitteita

Tehokausi: Harjoitusten intensiteetti kasvaa. Tehdään pitkiä ja kovia harjoitteita, palautukset ovat lyhyitä. Ketteryyden ja koordinaatioharjoitteiden lisäksi nopeus- ja liikkuvuusharjoitteita.

Kilpakausi: Määrä laskee ja intensiteetti nousee. Tehdään kovaa ja palautellaan reilusti. Kilpailunomainen harjoittelu. Nopeusharjoittelu merkittävässä osassa, tehdään maksimaalisella teholla ja laadukkaasti.

	PV	Valkku	Tekniikat	Painotus	Alle 18v. Tapahtumat	Yli 18v. / Ylemmät vyöt	Huom!
12.8.	Ma	Pyry	Newaza				Tervetuloa esiintymään judonäytöksiin dojolle ti ja to klo 18-19.
14.8.	Ke	Timo	Steven Travinin tekniikat				
15.8.	To	Aku	Randori				
19.8.	Ma	Katri	Hizaguruma & Osotogari	Perusteet			
21.8.	Ke	Timo	Steven Travinin tekniikat				
22.8.	To	Aku	Randori				
26.8.	Ma	Katri	Newaza				
28.8.	Ke	Timo	Steven Travinin tekniikat	Perusteet			
29.8.	To	Aku	Randori				
2.9.	Ma	Pyry	Hizaguruma & Osotogari	Kombinaatiot & vastaheitot			
4.9.	Ke	Timo	Hizaguruma & Osotogari	Kisatekniikka & mattoon jatkot			
5.9.	To	Aku	Randori		Ryhti Shiai 7.9. Raisio	Ryhti Shiai 7.9. Raisio	
6.9.	Pe	Jussi	Uinti				Uinti Sipoossa klo 19-20
7.9.	La		Puistola-Päivät				Näytös Puistola-Päivillä
9.9.	Ma	Katri	Newaza			Ylempien vöiden treeni	Lajiesittely Puistola-päivillä 7.9.2019
11.9.	Ke	Pyry	Newaza				
12.9.	To	Aku	Randori		14.-15.9. U15 leiri Nuorten Euroopan mestaruuskisojen yhteydessä Vantaalla		Nuorten Euroopan mestaruuskisoja katsomaan Vantaalle 12.-15.10.
13.9.	Pe	Jussi	Uinti				Uinti Sipoossa klo 19-20
14.9.	La		Siltämäki-Suutarila päivät				Lajiesittely Siltämäki-Suutarila päivillä
16.9.	Ma	Katri	Ogoshi & Koshi guruma	Perusteet			
18.9.	Ke	Timo	Ogoshi & Koshi guruma	Kombinaatiot & vastaheitot		Ylempien vöiden treeni	
19.9.	To	Aku	Randori				Judon perusteet Meido-Kanilla 21.-22.9.
20.9.	Pe	Jussi	Uinti				Uinti Sipoossa klo 19-20
23.9.	Ma	Katri	Ogoshi & Koshi guruma	Kisatekniikka & mattoon jatkot	Tehostamispäivä 24.8. Pajulahti	Ylempien vöiden treeni	
25.9.	Ke	Pyry	Newaza				
26.9.	To	Aku	Randori				
27.9.	Pe		Uinti				Uinti Sipoossa klo 19-20

30.9.	Ma	Katri	Ouchi & Kouchi (gari/makikomi)	Perusteet			
2.10.	Ke	Timo	Ouchi & Kouchi (gari/makikomi)	Kombinaatiot & vastaheitot		Ylempien väiden treeni	
3.10.	To	Aku	Randori		Tampere Shiai 5.10.	Tampere Shiai 5.10.	
4.10.	Pe	Jussi	Uinti				Uinti Sipoossa klo 19-20
7.10.	Ma	Katri	Ouchi & Kouchi (gari/makikomi)	Kisatekniikka & mattoon jatkot		Ylempien väiden treeni	
9.10.	Ke	Pyry	Newaza				
10.10.	To	Aku	Randori				
14.10.	Ma		Syysloma: sovitaan erikseen harjoitukset				Syysloma 14.-18.10.2019
16.10.	Ke		Syysloma: sovitaan erikseen harjoitukset			Ylempien väiden treeni	Syysloma 14.-18.10.2019
17.10.	To		Randori, syysloma		Hontain kisavkl 19.-20.10.	Hontain kisavkl 19.-20.10.	
21.10.	Ma	Katri	Newaza			Ylempien väiden treeni	
23.10.	Ke	Timo	Uchimata	Perusteet			
24.10.	To	Aku	Randori				Oppimisen ja opettamisen perustaidot Hontailla 26.-27.10.
28.10.	Ma	Katri	Uchimata	Kombinaatiot & vastaheitot			
30.10.	Ke	Pyry	Uchimata	Kisatekniikka & mattoon jatkot		Ylempien väiden treeni	
31.10.	To	Aku	Randori				
4.11.	Ma	Katri	Newaza			Ylempien väiden treeni	
6.11.	Ke	Timo	Haraigoshi & Hanegoshi	Perusteet			
7.11.	To	Aku	Randori				
11.11.	Ma	Katri	Haraigoshi & Hanegoshi	Kombinaatiot & vastaheitot			
13.11.	Ke	Pyry	Haraigoshi & Hanegoshi	Kisatekniikka & mattoon jatkot		Ylempien väiden treeni	
14.11.	To	Aku	Randori				
18.11.	Ma	(Katri)	Newaza			Ylempien väiden treeni	
20.11.	Ke	Timo	Newaza				
21.11.	To	Aku	Randori				
25.11.	Ma	(Katri)	Ura nage & Tani otoshi	Perusteet			
27.11.	Ke	Pyry	Ura nage & Tani otoshi	Kombinaatiot & vastaheitot			
28.11.	To	Aku	Randori				
2.12.	Ma	(Katri)	Ura nage & Tani otoshi	Kisatekniikka & mattoon jatkot			
4.12.	Ke	Timo	Newaza				
5.12.	To	Aku	Randori		7.-8.12. Lahti Shiai ja tehostamispäivä U11-U18		
9.12.	Ma	(Katri)	Newaza				
11.12.	Ke	Pyry	Sumigaeshi	Perusteet			
12.12.	To		Randori				
16.12.	Ma	Timo	Sumigaeshi	Kombinaatiot & vastaheitot			
18.12.	Ke	Pyry	Kielletyt tekniikat				
19.12.	To	Aku	Randori				
joululoma			yhteistreenejä koko seuralle		27.-29.12. Winter Camp, Pajulahti		